

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 17.02.2025	Wtorek 18.02.2025	Środa 19.02.2025	Czwartek 20.02.2025	Piątek 21.02.2025	Sobota 22.02.2025	Niedziela 23.02.2025
<b>Śniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, ser wędzony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Twarożek z papryką 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,9,10)</b>	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser wędzony 50g, Pasztecik pieczony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Twarożek z brzoskwinia 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ser salami 40g, Pieczeń rzymaska 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Kapusta zasmażana 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa ziemniaczana 450g, Kotleciki fasolowe 100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladki wieprzowe z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszanej kapusty 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,6,7,9)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza jęczmienna 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Pasztecik kremowy 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Sałatka makaronowa chińska 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7,9,10)</b>	Szynka 40g, Pasztecik kremowy 40g Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Ser salami 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100g, Ogórek zielony 30g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7)</b>	Kiełbasa 40g, Pasta rybna 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,4,6,7)</b>	Szynka 40g, Ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka jarzynowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7,9,10)</b>
<b>Dodatkowy posiłek</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2400kcal Białko – 100g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 327g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 90g Węglowodany – 331g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –79g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 104g Tłuszcze – 79g Węglowodany -332g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 328g	Energia - 2500kcal Białko - 99g Tłuszcze – 93g Węglowodany - 329g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE